

CENTERS FOR MEDICARE & MEDICAID SERVICES

Hãy sống khoẻ mạnh

Các dịch vụ phòng ngừa của Medicare

Một cách dễ dàng và quan trọng để sống khoẻ mạnh là sử dụng các dịch vụ phòng ngừa và phát hiện bệnh sớm. Các dịch vụ này có thể giúp quý vị không mắc một số bệnh hoặc giúp quý vị phát hiện sớm các vấn đề sức khỏe, khi mà việc điều trị đạt hiệu quả tốt nhất. Nói chuyện với bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để tìm hiểu những xét nghiệm hoặc các dịch vụ nào khác mà quý vị có thể cần, và tần suất quý vị nên thực hiện chúng để luôn khoẻ mạnh. Nếu quý vị có Medicare Phần B, quý vị sẽ nhận được nhiều dịch vụ phòng ngừa miễn phí.

Quý vị có biết Medicare sẽ trả tiền cho các Dịch vụ Phòng ngừa này không?

Tầm soát Phình Động mạch chủ Bụng

Siêu âm tầm soát một lần cho người có nguy cơ. Nếu gia đình quý vị có tiền sử bị bệnh phình động mạch chủ bụng, hoặc quý vị là đàn ông ở độ tuổi từ 65-75 và đã hút ít nhất 100 điếu thuốc trong suốt quãng đời vừa qua, thì quý vị được xem là có nguy cơ.

Tầm soát và Tư Vấn Lạm dụng rượu

Medicare đài thọ cho một lần sàng lọc lạm dụng rượu mỗi năm cho người lớn (bao gồm cả phụ nữ có thai) để xác định những người lạm dụng rượu, nhưng không phải nghiện rượu. Nếu quý vị có kết quả dương tính, quý vị có thể có được 4 kỳ tư vấn nhanh trực tiếp mỗi năm (nếu quý vị có đủ năng lực và minh mẫn suốt quá trình tư vấn). Bác sĩ chăm sóc chính hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính khác phải cung cấp dịch vụ tư vấn cho quý vị tại 1 cơ sở y tế chính (như văn phòng bác sĩ).

Đo Mật Độ Xương

Những xét nghiệm này nhằm xác định quý vị có nguy cơ gãy xương không. Medicare chi trả cho những xét nghiệm này 1 lần mỗi 24 tháng (thường xuyên hơn nếu cần thiết về mặt y tế) cho những người có nguy cơ bị loãng xương.

Quý vị có biết Medicare sẽ trả tiền cho các Dịch vụ Phòng ngừa này không? (Tiếp theo)

Bệnh Tim mạch (Liệu Pháp Hành Vi)

Medicare sẽ chi trả mỗi năm 1 lần đi khám bác sĩ gia đình để giúp giảm nguy cơ bị bệnh về tim mạch của quý vị. Trong suốt kỳ khám bệnh này, bác sĩ của quý vị có thể thảo luận về việc dùng aspirin (nếu phù hợp), kiểm tra huyết áp và hướng dẫn quý vị ăn uống đúng cách.

Tầm soát Bệnh về Tim Mạch

Đề nghị bác sĩ kiểm tra hàm lượng cholesterol, lipid, và triglyceride để xác định quý vị có nguy cơ bị đau tim hoặc đột quỵ hay không. Nếu quý vị có nguy cơ, có những bước quý vị có thể làm để ngăn ngừa những tình trạng này. Medicare chi trả cho những xét nghiệm hàm lượng cholesterol, lipid, và triglyceride mỗi 5 năm.

Tầm soát Ung thư Đại trực tràng

Những xét nghiệm này giúp sớm phát hiện ra bệnh ung thư đại trực tràng, khi việc điều trị có hiệu quả tốt nhất. Nếu quý vị từ 50 tuổi trở lên, hoặc có nguy cơ cao bị ung thư đại trực tràng, Medicare sẽ chi trả một hoặc nhiều hơn những xét nghiệm sau: xét nghiệm máu ẩn trong phân, xét nghiệm dấu ấn sinh học dựa trên máu, soi đại tràng sigma linh hoạt, nội soi ruột kết sàng lọc, chụp x-quang bằng thuốc thụt bari, và xét nghiệm DNA trong phân đa mục tiêu (như là Cologuard™). Mức độ thường xuyên mà Medicare đài thọ cho những xét nghiệm này tùy thuộc vào loại xét nghiệm và mức độ nguy cơ bị ung thư của quý vị. Quý vị và bác sĩ của quý vị sẽ quyết định loại xét nghiệm nào là tốt nhất cho quý vị.

Tầm soát bệnh Trầm Cảm

Medicare chi trả tầm soát trầm cảm 1 lần 1 năm cho tất cả mọi người có bảo hiểm Medicare. Việc tầm soát phải được thực hiện tại một cơ sở y tế chính thống (ví dụ như văn phòng bác sĩ) có thể cung cấp việc điều trị tái khám và giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa, nếu thấy cần thiết.

Tầm soát bệnh Tiểu đường

Medicare chi trả cho những xét nghiệm để kiểm tra bệnh tiểu đường hoặc tiền tiểu đường. Những xét nghiệm này được áp dụng nếu quý vị có bất cứ những yếu tố nguy cơ như: huyết áp cao, tiền sử về hàm lượng cholesterol và triglyceride bất thường (rối loạn mỡ trong máu), béo phì, hoặc có tiền sử lượng đường trong máu cao. Những xét nghiệm này cũng được chi trả nếu quý vị có 2 hoặc nhiều hơn những yếu tố sau: Từ 65 tuổi trở lên, thừa cân, gia đình có tiền sử bệnh tiểu đường (cha mẹ, anh em trai, chị em gái), có tiền sử tiểu đường thai kỳ (bị tiểu đường khi đang mang thai), hoặc quý vị sinh con có cân nặng hơn 9 pounds. Dựa trên những kết quả xét nghiệm này, quý vị có thể đủ điều kiện để được làm 2 lần tầm soát cho mỗi năm. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.

Huấn luyện về Tự Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường

Chương trình đào tạo này giúp quý vị cách ứng phó và quản lý bệnh tiểu đường của mình. Chương trình có thể bao gồm các mẹo cho việc ăn uống lành mạnh, năng hoạt động, theo dõi lượng đường trong máu, việc uống thuốc và giảm thiểu các yếu tố rủi ro. Medicare đài thọ khóa đào tạo này cho những người bị bệnh tiểu đường và có yêu cầu bằng văn bản của bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác của họ.

Chích ngừa bệnh cảm cúm

Việc tiêm phòng này nhằm ngăn ngừa bị cảm cúm hoặc vi rút cảm cúm. Medicare bao trả các mũi tiêm cho mỗi mùa cúm.

Kiểm Tra Tăng Nhãn Áp

Các xét nghiệm này giúp kiểm tra bệnh tăng nhãn áp ở mắt. Medicare đài thọ cho những xét nghiệm này 1 lần mỗi 12 tháng cho những người có nguy cơ cao bị tăng nhãn áp.

Tiêm ngừa Viêm Gan Siêu Vi B

Loại mũi tiêm này giúp bảo vệ mọi người khỏi bị Viêm gan B. Medicare bao trả cho những mũi tiêm này cho những người có nguy cơ mắc Viêm gan B ở mức vừa hoặc cao.

Sàng Lọc Nhiễm Virus Viêm Gan B (HBV)

Medicare đài thọ các sàng lọc nhiễm HBV cho những người có nguy cơ nhiễm HBV cao hoặc phụ nữ mang thai. Medicare sẽ chỉ đài thọ những sàng lọc này nếu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính yêu cầu chúng. Medicare đài thọ các sàng lọc nhiễm HBV hàng năm cho những người tiếp tục có nguy cơ cao mà chưa tiêm phòng Viêm gan B. Medicare cũng đài thọ những sàng lọc này cho phụ nữ mang thai ở lần khám tiền sản đầu tiên cho mỗi lần mang thai, vào thời điểm sinh nở cho những người bắt đầu hoặc tiếp tục có các yếu tố nguy cơ, và ở lần khám tiền sản đầu tiên cho những lần mang thai sau này, ngay cả khi trước đó đã tiêm vắc-xin Viêm gan B hoặc có kết quả sàng lọc HBV âm tính.

Xét nghiệm sàng lọc Viêm gan C

Medicare đài thọ xét nghiệm sàng lọc Viêm Gan Siêu Vi C một lần cho những người được sinh ra từ năm 1945 đến năm 1965. Medicare cũng đài thọ các lần sàng lọc lặp lại mỗi năm một lần cho một số người có nguy cơ cao mà tiếp tục tham gia vào những hành vi nguy cơ cao. Những người có nguy cơ cao đáp ứng ít nhất một trong các điều kiện sau: hiện tại hoặc quá khứ có tiền sử tiêm chích, sử dụng ma túy, hoặc từng bị truyền máu trước năm 1992.

Quý vị có biết Medicare sẽ trả tiền cho các Dịch vụ Phòng ngừa này không? (Tiếp theo)

Tầm Soát bệnh HIV

Medicare đài thọ cho các lần sàng lọc HIV (Virus gây Suy giảm Miễn dịch ở Người) nếu quý vị yêu cầu, quý vị ở độ tuổi 15-65 và không có nguy cơ mắc bệnh, hoặc quý vị dưới 15 tuổi hoặc trên 65 tuổi và có nguy cơ tăng cao. Medicare đài thọ xét nghiệm này 1 lần mỗi 12 tháng hoặc tối đa 3 lần cho mỗi thai kỳ.

Xét Nghiệm Tầm Soát Ung Thư Phổi

Medicare đài thọ cho việc sàng lọc ung thư phổi bằng Chụp cắt lớp Vi tính Liều lượng Thấp mỗi năm một lần nếu quý vị đáp ứng tất cả các điều kiện sau: Quý vị trong độ tuổi 55-77, không có các dấu hiệu hoặc triệu chứng của ung thư phổi (không có triệu chứng), hiện đang hút thuốc hoặc đã bỏ hút thuốc trong vòng 15 năm qua, có tiền sử hút thuốc ít nhất 30 “gói-năm” (trung bình một gói (20 điếu) mỗi ngày trong 30 năm), và quý vị đã có giấy yêu cầu của bác sĩ. Trước lần sàng lọc ung thư phổi đầu tiên, quý vị cần đặt lịch hẹn với bác sĩ để trao đổi về lợi ích cũng như nguy cơ của việc sàng lọc ung thư phổi. Quý vị và bác sĩ của quý vị có thể quyết định có nên thực hiện sàng lọc ung thư phổi cho quý vị hay không.

Quang tuyến vú (Sàng lọc Ung thư Vú)

Medicare đài thọ cho chụp quang tuyến vú một lần mỗi 12 tháng cho tất cả phụ nữ từ 40 tuổi trở lên. Medicare cũng đài thọ 1 lần chụp quang tuyến vú cơ sở cho phụ nữ trong độ tuổi từ 35-39.

Dịch vụ Trị Liệu Dinh Dưỡng Y Khoa

Medicare có thể sẽ chi trả cho việc trị liệu về dinh dưỡng y khoa và những dịch vụ có liên quan nhất định nếu quý vị có bệnh tiểu đường hoặc bệnh thận, hoặc được ghép thận trong 36 tháng vừa qua, và bác sĩ hay nhân viên y tế có chuyên môn không phải bác sĩ của quý vị giới thiệu quý vị đến những dịch vụ này.

Chương Trình Phòng Chống Tiểu Đường của Medicare

Nếu quý vị có Medicare Part B, bị chứng tiền tiểu đường và đáp ứng các tiêu chí khác, Medicare sẽ chi trả chương trình thay đổi hành vi sức khỏe đã được chứng minh một lần trong đời để giúp quý vị ngăn ngừa bệnh tiểu đường loại 2. Chương trình này bắt đầu với ít nhất 16 phiên chính yếu được cung cấp trong một thiết lập nhóm trong khoảng thời gian 6 tháng. Sau các phiên điều trị chính yếu, quý vị có thể đủ điều kiện cho các phiên bổ sung hàng tháng sẽ giúp quý vị duy trì các thói quen lành mạnh.

Khám nghiệm và Tư Vấn về Bệnh Béo Phì

Nếu quý vị có chỉ số khối cơ thể (BMI) từ 30 trở lên, Medicare sẽ chi trả các buổi trị liệu hành vi để giúp quý vị giảm cân. Medicare có thể đài thọ cho dịch vụ tư vấn này nếu quý vị nhận nó trong một cơ sở chăm sóc chính (như văn phòng bác sĩ), nơi dịch vụ này có thể được phối hợp với dịch vụ chăm sóc khác của quý vị và một chương trình phòng ngừa cá nhân.

Xét nghiệm Cổ Tử Cung (Pap) và Kiểm tra Vùng Chậu (bao gồm khám vú)

Những xét nghiệm và kiểm tra trong phòng thí nghiệm này nhằm kiểm tra bệnh ung thư cổ tử cung và âm đạo. Medicare chi trả cho những xét nghiệm và kiểm tra này mỗi 24 tháng cho tất cả phụ nữ và một lần mỗi 12 tháng cho những phụ nữ có nguy cơ cao. Medicare cũng bao trả các xét nghiệm virus gây u nhú ở người (Human Papillomavirus, hay HPV) (khi được cho làm xét nghiệm phết cổ tử cung, Pap) một lần mỗi 5 năm nếu trong độ tuổi từ 30–65 mà quý vị không mắc các triệu chứng HPV.

Chích ngừa bệnh phế cầu khuẩn (Viêm phổi)

Medicare đài thọ cho mũi tiêm phòng phế cầu khuẩn để giúp phòng tránh viêm nhiễm phế cầu khuẩn (như một số loại viêm phổi). Medicare cũng đài thọ một mũi tiêm phòng thứ hai khác nếu mũi này được tiêm cách mũi đầu tiên một năm (hoặc muộn hơn). Nói chuyện với bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác của quý vị để xem liệu những mũi tiêm này có phù hợp với quý vị hay không.

Thăm khám Phòng bệnh

Chương trình thăm khám phòng bệnh một lần “Chào mừng đến với Medicare” —

Medicare đài thọ cho một buổi đánh giá sức khỏe của quý vị và giáo dục cũng như tư vấn về các dịch vụ phòng ngừa bệnh, bao gồm một số xét nghiệm sàng lọc, tiêm ngừa, và giới thiệu đến những dịch vụ y tế khác nếu cần thiết. Medicare đài thọ cho lần khám này trong 12 tháng đầu tiên của chương trình bảo hiểm Medicare Phần B (Bảo hiểm Y tế) của quý vị.

Thăm khám “Sống khỏe” hàng năm—Nếu quý vị đã có bảo hiểm Part B được hơn 12 tháng, quý vị đủ điều kiện để nhận được sự thăm khám sống khỏe hàng năm để tăng cường hoặc cập nhật chương trình phòng ngừa bệnh cá nhân dựa trên các yếu tố sức khỏe và nguy cơ hiện tại của quý vị. Medicare chi trả cho lần thăm khám này 1 lần mỗi 12 tháng.

Tầm soát Ung thư Tuyến Tiền Liệt

Các xét nghiệm này để kiểm tra ung thư tuyến tiền liệt. Medicare đài thọ các buổi khám trực tràng kỹ thuật số và xét nghiệm Kháng nguyên Đặc hiệu cho Tuyến tiền liệt (PSA) 12 tháng một lần cho nam giới trên 50 tuổi (bắt đầu từ ngày sau sinh nhật lần thứ 50 của quý vị).

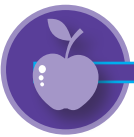
Quý vị có biết Medicare sẽ trả tiền cho các Dịch vụ Phòng ngừa này không? (Tiếp theo)

Tầm soát và Tư Vấn về Lây Nhiễm qua đường Tình dục

Medicare đài thọ các sàng lọc nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục đối với chlamydia, lậu, giang mai và Viêm gan B. Medicare đài thọ các sàng lọc này cho phụ nữ mang thai và cho một số người có nguy cơ cao bị nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục khi bác sĩ chăm sóc chính hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính khác yêu cầu xét nghiệm. Medicare đài thọ cho các xét nghiệm này 12 tháng một lần hoặc vào những thời điểm nhất định trong thai kỳ. Medicare cũng đài thọ tối đa 2 buổi tư vấn hành vi chuyên sâu trực tiếp cá nhân, kéo dài 20 đến 30 phút mỗi năm cho những người trưởng thành có quan hệ tình dục có nguy cơ cao bị nhiễm trùng lây qua đường tình dục. Medicare sẽ chỉ đài thọ cho những buổi tư vấn được thực hiện bởi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính và diễn ra tại 1 cơ sở y tế chính (như là văn phòng bác sĩ). Medicare sẽ không đài thọ cho tư vấn được cung cấp trong môi trường nội trú, như cơ sở điều dưỡng chuyên môn, hoặc khi là một quyền lợi phòng ngừa.

Tư Vấn Cai nghiện Thuốc lá

Medicare đài thọ tối đa 8 lần khám trực tiếp trong thời gian 12 tháng cho tất cả những người sử dụng thuốc lá. Bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác phải là người cung cấp dịch vụ tư vấn này.



Những chi phí mà quý vị chi trả

Quý vị sẽ không phải trả tiền cho nhiều dịch vụ phòng ngừa nếu quý vị sử dụng các dịch vụ đó từ một bác sĩ hay nhân viên y tế đủ điều kiện và chấp nhận thỏa thuận chi trả trực tiếp. Một số chương trình sức khỏe Medicare có thể không tính các khoản khấu trừ, đồng thanh toán, hoặc đồng bảo hiểm cho một số dịch vụ phòng ngừa trong mạng lưới, được Medicare đài thọ. Liên hệ trực tiếp với quản trị viên chương trình hoặc quản trị viên quyền lợi của quý vị để tìm hiểu thêm về các chi phí. Để biết thêm thông tin về các chương trình sức khỏe của Medicare, hãy truy cập [Medicare.gov/sign-up-change-plans/different-types-of-medicare-health-plans](https://www.medicare.gov/sign-up-change-plans/different-types-of-medicare-health-plans).

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm chi tiết về bảo hiểm Medicare của các dịch vụ phòng ngừa này, bao gồm các chi phí của quý vị trong Medicare Nguyên Thủy, vào trang [Medicare.gov/publications](https://www.medicare.gov/publications) để xem hoặc in ra cẩm nang “Hướng dẫn về các dịch vụ phòng ngừa của Medicare cho quý vị”. Hoặc, gọi 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) và hỏi về một bản sao của cẩm nang. Đường dây TTY cho người khiếm thính, xin gọi số 1-877-486-2048.

Quý vị cũng có thể đăng nhập (hoặc tạo) tài khoản Medicare bảo mật của mình tại [Medicare.gov](https://www.medicare.gov), tại đây quý vị có thể xem danh sách các dịch vụ phòng ngừa mà quý vị đủ điều kiện nhận trong Original Medicare. Quý vị cũng có thể lấy các thông tin Medicare cá nhân khác, xem các yêu cầu thanh toán Medicare, in bản sao thẻ Medicare chính thức của quý vị, thanh toán phí bảo hiểm Medicare nếu quý vị nhận được hóa đơn từ Medicare, và nhiều dịch vụ khác.

Quý vị có quyền yêu cầu thông tin về Medicare ở một định dạng có thể sử dụng được, ví dụ như bản in khổ chữ lớn, chữ nổi Braille, hoặc băng ghi âm. Quý vị cũng có quyền nộp đơn khiếu nại nếu cảm thấy bị phân biệt đối xử. Truy cập trang mạng [Medicare.gov/about-us/nondiscrimination/accessibility-nondiscrimination.html](https://www.medicare.gov/about-us/nondiscrimination/accessibility-nondiscrimination.html), hoặc gọi số 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) để biết thêm thông tin. Đường dây TTY cho người khiếm thính, xin gọi số 1-877-486-2048.

Đây là sản phẩm được sản xuất bằng tiền của người trả thuế Hoa Kỳ.